

## تأثیر آموزش مثبت‌نگری با تأکید بر آیات قرآن، بر تاب‌آوری و عزت‌نفس دانش‌آموزان پسران دوره متوسطه شهرستان ایذه

علی امامی<sup>۱</sup>، ذکیه فتاحی\*<sup>۲</sup>

### چکیده

پژوهش حاضر با هدف بررسی تأثیر آموزش مثبت‌نگری با تأکید بر آیات قرآن، بر تاب‌آوری و عزت‌نفس دانش‌آموزان پسر دوره متوسطه دوم شهرستان ایذه انجام پذیرفت. طرح پژوهش آزمایشی از نوع پیش‌آزمون- پس‌آزمون با گروه گواه بود. جامعه‌ی آماری شامل کلیه‌ی دانش‌آموزان پسر دوره متوسطه دوم شهرستان ایذه در سال تحصیلی ۹۶-۱۳۹۵ بود که به روش نمونه‌گیری در دسترس ۱۲۰ دانش‌آموز انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و گواه قرار گرفتند. به منظور جمع‌آوری داده‌ها از مقیاس تاب‌آوری (Conner-Davidson, 2003) و عزت‌نفس (Cooper Smith, 1967) استفاده شد. پس از اجرای پیش‌آزمون گروه آزمایش تحت ۱۰ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای آموزش مثبت‌نگری با تأکید بر آیات قرآن به شیوه گروهی قرار گرفت، و گروه گواه هیچگونه مداخله‌ای دریافت نکرد. نتایج حاصل از تحلیل کوواریانس حاکی از آن بود که بین دو گروه آزمایش و گواه از نظر مثبت‌نگری تفاوت معناداری وجود دارد؛ به این صورت که آموزش مثبت‌نگری با تأکید بر آیات قرآن به صورت معناداری باعث افزایش تاب‌آوری و عزت‌نفس اعضای گروه آزمایش شده است.

واژه‌های کلیدی: مثبت‌نگری، روانشناسی، آیات قرآن، تاب‌آوری، عزت‌نفس.

<sup>۱</sup> دانشجوی ارشد مشاوره، واحد مرودشت، دانشگاه آزاد اسلامی، مرودشت، ایران.

<sup>۲</sup> استادیار گروه عرفان اسلامی، واحد مرودشت، دانشگاه آزاد اسلامی، مرودشت، ایران.

\* نویسنده ی مسئول مقاله: za.fattahi@miau.ac.ir

### مقدمه

انسان همواره به دنبال دست‌یابی به راه‌هایی برای مقابله مفید با مشکلات بوده است و کوشیده تا با کمترین آسیب ممکن به حل مشکلات و مسائل خود بپردازد. یکی از راه‌ها نگرستن به مشکلات به عنوان فرصتی برای بروز توانایی‌هاست. در سال‌های اخیر رویکرد روان‌شناسی مثبت‌نگر، با شعار توجه به استعدادها، توانمندی‌های انسان، مورد استقبال پژوهشگران حوزه‌های مختلف روان‌شناسی قرار گرفته است. یکی از سازه‌های مطرح در روان‌شناسی مثبت‌تاب‌آوری است که قابلیت فرد در برقراری تعادل زیستی روانی-معنوی در برابر شرایط مخاطره‌آمیز است.

هدف روانشناسی مثبت نیز این است که در نظام روانشناسی جهان تحول بوجود آورد و توجه صرف به ترمیم بدترین چیزها را به سوی بهترین کیفیت‌ها در زندگی تغییر دهد. به این منظور شکوفایی توانمندی‌ها باید در صف مقدم درمان و پیشگیری قرار گیرد. نوجوانی به عنوان یکی از مقاطع سنی بسیار حساس در دوران رشد انسان همواره مورد توجه بوده است. متولیان امر تعلیم و تربیت نیز به عنوان یکی از دست‌اندرکاران اصلی این حوزه، پیوسته در پی کسب موفقیت در رسیدن به اهداف آموزشی و پرورشی هستند. از طرفی دستیابی به این اهداف مستلزم بهبود سلامت جسمی و روانی دانش‌آموزان می‌باشد که در این راستا متغیرها و عوامل مختلفی تأثیرگذار هستند (Martin, 2002).

یکی از این متغیرها که باعث می‌شود انسان به عنوان موجودی پیچیده و چندبعدی، علیرغم آسیب‌پذیری و محدودیت‌های خود، دارای ظرفیت و انعطاف‌پذیری ویژه و منحصر به فردی باشد که از دوران کودکی مقابله با آسیب‌های پیرامونی خود را میسر می‌سازد (FirouzBakht, 2006)، متغیر تاب‌آوری<sup>۲</sup> است. در سال‌های اخیر محققان بر این ظرفیت و انعطاف انسان، به عنوان وسیله‌ای جهت رسیدن به اهداف تمرکز داشته و آن را با عنوان تاب‌آوری مورد مطالعه قرار داده و بیان می‌کنند که این مؤلفه‌ی مهم، به عنوان مجموعه‌ای از توانمندی‌ها و ظرفیتی برای مقاومت در مقابل عوامل خطرزا و استرس‌آور و بهبود و بازگشت به حالت طبیعی، تعیین‌کننده است.

<sup>1</sup> Martin

<sup>2</sup> Resilience

تاب‌آوری از مفاهیم و سازه‌های بهنجار مورد توجه و مطالعه روان‌شناسی مثبت‌نگر است و به فرآیند پویای انطباق مثبت با تجربه‌های تلخ و ناگوار اطلاق می‌شود (Lothar and cicitty, 2000; Masten, 2001). پژوهش‌ها نشان می‌دهند که هر چند تمام دانش‌آموزان در دوره‌ای از زندگی ممکن است به نحوی در شرایط خطر باشند، اما فقط تعدادی از آنها می‌توانند ورای شرایط منفی جاری خود حرکت کرده و به موفقیت نایل آیند (Harrison, 2000<sup>۱</sup>).

دانش‌آموزان تاب‌آور قادرند احساس خودکارآمدی خود را حفظ کرده، شرایطشان را ارزیابی کنند، تعهد به اهدافشان را تقویت نمایند و رفتار انگیزشی را افزایش دهند و در نتیجه پیشرفت بالایی را کسب کنند (Isaacson, 2002<sup>۲</sup>).

یکی دیگر از مسائلی که دانش‌آموزان دبیرستانی به عنوان نوجوان و در دوره‌ی بحرانی بلوغ با آن روبرو هستند، مسأله‌ی عزت‌نفس است. عزت‌نفس یکی از خصوصیات مهم و اساسی شخصیت هر فرد را تشکیل می‌دهد که می‌تواند روی سایر جنبه‌های شخصیتی انسان اثر گذارد و به جریان خودتنظیمی کمک نموده و شخص را در برابر مصائب و دشواری‌های محیطی تاب‌آورتر نماید. با توجه به شرایط حاکم در نظام آموزشی، نوجوانان معمولاً با تجارب تلخ، استرس‌ها، اضطراب امتحان، و سایر حوادث ناگوار در زندگی روبرو هستند که داشتن عزت‌نفس سالم و سطوح بالای تاب‌آوری به بهزیستی روانی و هیجانی آنها کمک شایانی می‌نماید.

(Seligman, 1998) به این موضوع اشاره دارد که دانش‌آموزانی که معتقدند بیشتر رویدادها در زندگی خارج از کنترل آنهاست، عجز و درماندگی آنها بیشتر شده است. عجز و درماندگی به انگیزه‌ی اصلی آسیب می‌زند چون دانش‌آموزان درمانده معتقدند تلاش‌های آنها هیچ تأثیری بر نتایج آکادمیک ندارد. بنابراین، عجز و درماندگی، کاهش عزت‌نفس را به دنبال دارد که حاصل عدم تلاش و کوشش (قابل کنترل) بر خلاف فقدان توانایی (غیرقابل کنترل) می‌باشد.

در فضیلت عظمت و قدرت نفس همین بس که خداوند در قرآن کریم می‌فرماید: «و عزت از آن خدا و از آن پیامبر او و از آن مؤمنان است» (Al-Monafeghoun, 80). امام صادق (ع) نیز در این‌باره فرموده است: «خداوند همه‌ی امور مؤمن را به خودش واگذار نموده، ولی به او اجازه نداده است که خودش را خوار و ذلیل گرداند. آیا به این کلام خداوند نمی‌نگرید که فرمود: «پس سزاوار است که مؤمن عزیز بوده و ذلیل نباشد (Deylami and Azarbayjani, 2005). بنابراین، دین و ایمان، انسان را بر نفس مسلط می‌کند و هنگام کشمکش‌های درونی، وی را بر طبیعت خود مسلط و امیال را آرام و مهار می‌سازد.

<sup>۱</sup> Harrison

<sup>۲</sup> Isaacson

<sup>۳</sup> self-esteem

آموزه‌های اسلامی با تأکید بر عزت و کرامت نفس، انسان را از ذلت وابستگی به دیگران می‌رهاند و از این راه سعی می‌کند فضایل اخلاقی و انسانی را نیز در وی زنده کند. از کسی که خود را دست کم نمی‌گیرد، بیشتر می‌توان انتظار داشت که به فضایل اخلاقی آراسته شود و از رذایل اخلاقی دوری گزیند. امیرالمؤمنین (ع) می‌فرماید: "هر کسی خود را بزرگوار دید، تمایلات نفسانی در دیده‌اش خوار گردید". کسانی که مثبت‌نگری دینی دارند در موارد مختلف زندگی، با تنیدگی‌ها به راحتی برخورد کرده و مواجه می‌شوند (Kavyani and Panahi, 2014). پژوهش‌ها نشان می‌دهند مدارس می‌توانند به رشد تاب‌آوری و عزت‌نفس دانش‌آموزان کمک کنند. آنها می‌توانند شرایط محیطی را فراهم کنند که واکنش‌های تاب‌آوری نسبت به موقعیت‌ها و وقایع را تضمین کنند و راهکارهای لازم جهت بهبود تاب‌آوری و افزایش عزت‌نفس را به دست آورند (Harrison, 2000). یکی از این راهکارها آموزش مثبت‌نگری<sup>۱</sup> با تأکید بر آیات قرآن می‌باشد. مثبت‌نگری را می‌توان، استفاده کردن از تمامی ظرفیت‌های ذهنی مثبت، نشاط‌انگیز و امیدوار کننده در زندگی، برای تسلیم نشدن در برابر عوامل منفی ساخته ذهن و احساس‌های یأس‌آور ناشی از دشواری داشتن امید همیشگی، ارتباط با انسان‌ها، و رویارویی با طبیعت دانست.

یکی از عوامل مؤثر بر اعتماد به نفس، عزت‌نفس و تاب‌آوری تغییر در حوزه شناختی و تحول در رویه‌ی زندگی و حیات اجتماعی است. به بیانی دیگر یکی از مهم‌ترین روش‌های افزایش و بهبود عزت‌نفس و تاب‌آوری توجه دادن دانش‌آموزان به قدرت تفکر، نحوه نگرش و بازخورد وی نسبت به پدیده‌های مختلف و ایجاد آمادگی لازم درونی برای ایجاد تغییرات مثبت در حوزه شناختی اوست. هرگونه تغییر در نگرش‌ها و بازخوردهای افراد نسبت به خود و محیط اطراف، مقدمه لازمی برای خودپنداری مثبت و تغییر رفتار خواهد بود.

در سیستم مفهومی اسلام، نگرش‌ها مثبت و خوش بینانه‌اند؛ بیش از آنکه بر بیماری و درمان تمرکز شود، بر شکل‌دهی یک شخصیت سالم و بهنجار و حرکت رو به کمال و پیشگیری از نابهنجاری-ها، تأکید می‌شود. این مثبت‌نگری در ابعاد مختلف روان‌شناختی انسان حضور دارد. فضای کلی در آموزه‌های اسلامی، مثبت‌انگاری است. صفاتی که برای خداوند شمرده می‌شود، بیشتر مشوق است تا منتقم، بسم الله که در ابتدای هر کاری حضور دارد، با دو نام "رحمان" و "رحیم" آغاز شده است که نشانگر نگرش مثبت به زندگی است (Kavyani and Panahi, 2014).

پژوهش‌ها نشان می‌دهند که آموزش مثبت‌نگری باعث افزایش سلامت روانی، امیدواری، خودکارآمدی، عزت‌نفس و کاهش افسردگی می‌شود (Lee et al, 2010)<sup>۲</sup>؛ Alberto & Joyner, 2010

<sup>1</sup> optimism

<sup>2</sup> Lee

۱). نتایج پژوهش (Van Der Velden et al, 2007)<sup>۱</sup> نشان داد که بین امیدواری، مثبت‌نگری و عزت-نفس رابطه مستقیم و معناداری وجود دارد.

پروردگار عالم با تأکید به توانایی‌ها و ظرفیت بشر می‌فرماید: «إِنِّي جَاعِلٌ فِي الْأَرْضِ خَلِيفَةً» (Al-Bagharah, 30)، «فَإِذَا سَوَّيْتُهُ وَ نَفَخْتُ فِيهِ مِنْ رُوحِي فَقَعُوا لَهُ سَاجِدِينَ» (Al-Hijr, 29) «A- (Bagharah- 30): «إِنَّا عَرَضْنَا الْأَمَانَةَ عَلَى السَّمَاوَاتِ وَ الْأَرْضِ وَ الْجِبَالِ فَأَبَيْنَ أَنْ يَحْمِلْنَهَا وَ اشْفَقْنَ مِنْهَا وَ حَمَلَهَا الْإِنْسَانُ» (Al-hijr, 29). امام علی علیه السلام می‌فرماید: «حسن الظن من افضل السجايا و اجزل العطايا؛ خوش‌گمانی، از بهترین صفات انسانی و پربارترین مواهب الهی است»، «حسن الظن يخفف الهم؛ خوش‌بینی اندوه را سبک می‌کند»، «من حسن الظنه بالناس حاز منهم المحبه؛ کسی که به مردم خوش‌گمان باشد محبت آنها را به سوی خود جلب خواهد کرد» (Timmy Abedi, 116)؛ (Trans. Rasouli Mahalati, 1890). این روش برخورد با موضوعات، آموزشی است به انسان‌ها که همیشه نیمه پر لیوان را ببینند و همه چیز را با نگاهی مثبت و سازنده بنگرند (Faani, 2008). آموزه‌های قرآنی بر این مطلب تأکید می‌ورزند که جامعه ایمانی متشکل از افرادی است که در امور خویشتن نه تنها مثبت و شایسته عمل می‌کنند، بلکه درباره افراد دیگر جامعه نیز نگاهی مثبت داشته و اعمال و رفتار آنان را بر امور هنجاری مثبت تفسیر می‌کنند. اسلام بر نمی‌تابد که فردی نسبت به دیگری نگرش و بینشی منفی داشته باشد (Sabeti, 2008). چنان که در سوره حجرات آیه ۱۲ آمده است: «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اجْتَنِبُوا ثَمًّا رَأَى مِنَ الظَّنِّ إِنَّ بَعْضَ الظَّنِّ إِثْمٌ».

افراد مثبت‌نگر سالم‌تر و شادترند و دستگاه‌های ایمنی آنان بهتر کار می‌کند. آنان با بهره‌گیری از راهبردهای کنارآمدن مؤثرتر مانند ارزیابی مجدد و مسئله‌گشایی، با فشارهای روانی بهتر کنار می‌آیند. همچنین به شکل فعال از رویدادهای فشارزای زندگی پرهیز می‌کنند و شبکه‌های حمایت اجتماعی بهتری را پیرامون خود می‌سازند. سبک‌های زیستی سالم‌تری دارند که آنها را از ابتلای به بیماری حفظ می‌کنند، و اگر هم بیمار شوند به توصیه‌های پزشکی بهتر عمل می‌کنند و آن توصیه‌ها را با الگوهای رفتاری دنبال می‌کنند که بهبودی را سرعت می‌بخشد. (Seligman, 1998)<sup>۳</sup>. (Trans. Khodaei, 2007).

(Forster, 1991)<sup>۴</sup>، نیز بر این باور است که اگر ارزیابی افراد از خودشان و ذهنیتی که نسبت به خود دارند، مثبت باشد، از سلامت و سازگاری بیشتری برخوردار خواهند بود. لذا پژوهش حاضر به

<sup>1</sup> Alberto & Joyner

<sup>2</sup> Van der velden

<sup>3</sup> Seligman

<sup>4</sup> Forster

بررسی اثربخشی آموزش مثبت اندیشی با تأکید بر آیات قرآن بر تاب آوری و عزت نفس دانش آموزان می پردازد.

## اهداف پژوهش

### اهداف کلی

- ۱- تبیین اثربخشی آموزش مثبت نگری با تأکید بر آیات قرآن بر تاب آوری پسران دوره متوسطه شهرستان ایذه.
- ۲- تبیین اثربخشی آموزش مثبت نگری با تأکید بر آیات قرآن بر عزت نفس پسران دوره متوسطه شهرستان ایذه.

### هدف فرعی

- ۱- تبیین اثربخشی آموزش مثبت نگری با تأکید بر آیات قرآن بر ابعاد عزت نفس (عمومی، اجتماعی، خانوادگی، شغلی - تحصیلی) پسران دوره متوسطه شهرستان ایذه

### فرضیه های پژوهش

#### فرضیه های اصلی

- ۱- آموزش مثبت نگری با تأکید بر آیات قرآن بر تاب آوری پسران دوره متوسطه شهرستان ایذه تأثیر معناداری دارد.
- ۲- آموزش مثبت نگری با تأکید بر آیات قرآن بر عزت نفس پسران دوره متوسطه شهرستان ایذه تأثیر معناداری دارد.

#### فرضیه فرعی

- آموزش مثبت نگری با تأکید بر آیات قرآن بر ابعاد عزت نفس (عمومی، اجتماعی، خانوادگی، شغلی - تحصیلی) پسران دوره متوسطه شهرستان ایذه تأثیر معناداری دارد.

### روش پژوهش

روش پژوهش حاضر آزمایشی با طرح پیش آزمون - پس آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه دانش آموزان پسر دوره متوسطه دوم شهرستان ایذه بود که در سال تحصیلی ۹۶-۱۳۹۵ مشغول به تحصیل بودند. نمونه گیری در این پژوهش به صورت نمونه گیری تصادفی صورت گرفت و از بین مدارس متوسطه شهرستان ایذه ۲ دبیرستان انتخاب شد. بدین منظور

ابتدا پرسشنامه تاب‌آوری و عزت‌نفس توسط ۱۲۰ نفر از دانش‌آموزان پسر دوره متوسطه شهرستان ایزه تکمیل و ۳۰ نفر از کسانی که کمترین نمره را در پرسشنامه تاب‌آوری و عزت‌نفس کسب نمودند و نیز داوطلب شرکت در پژوهش بودند، انتخاب و به صورت تصادفی ۱۵ نفر در گروه آزمایش و ۱۵ نفر در گروه کنترل جایگزین شدند. سپس گروه آزمایش تحت ۱۰ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای مشاوره گروهی مثبت‌نگری با تأکید بر آیات قرآن را که به صورت هفتگی برگزار می‌شد، قرار گرفتند. ملاک‌های ورود به تحقیق شامل نداشتن معلولیت جسمانی، توان شرکت در جلسات مشاوره گروهی، موافقت کتبی اولیاء دانش‌آموزان برای شرکت در جلسات مشاوره گروهی بود.

### ابزارهای پژوهش

#### مقیاس تاب‌آوری (Connor and Davidson, 2003)

این پرسشنامه را (Connor and Davidson, 2003) با مرور منابع پژوهشی ۱۹۹۱-۱۹۷۹ حوزه تاب‌آوری تهیه کردند. تهیه‌کنندگان این مقیاس بر این باورند که این پرسشنامه به خوبی قادر به تفکیک افراد تاب‌آور از غیرتاب‌آور در گروه‌های بالینی و غیربالینی بوده و می‌تواند در موقعیت‌های پژوهشی و بالینی مورد استفاده قرار گیرد. این پرسشنامه شامل ۲۵ عبارت است که در یک مقیاس لیکرتی بین صفر (کاملاً نادرست) تا پنج (همیشه درست) نمره‌گذاری می‌شود که نمرات بالاتر بیانگر تاب‌آوری بیشتر آزمودنی است. نتایج تحلیل عاملی اکتشافی وجود پنج عامل (شایستگی/ استحکام شخصی، اعتماد به غرایز شخصی/ تحمل عواطف منفی، پذیرش عواطف مثبت/ روابط ایمن، مهار و معنویت) را برای مقیاس تاب‌آوری تأیید کرده است (Connor and Davidson, 2003). کانر و دیویدسون ضریب آلفای کرونباخ مقیاس تاب‌آوری را ۰/۸۹ گزارش کرده‌اند. همچنین ضریب پایایی حاصل از روش بازآزمایی در یک فاصله ۴ هفته‌ای ۰/۸۷ بوده است. پایایی و روایی فرم فارسی مقیاس تاب‌آوری نیز در معاینات مقدماتی نمونه‌های بهنجار و بیمار مورد بررسی و تأیید قرار گرفته است (Besharat, 2004). در پژوهش (Samani et al, 2007) ضریب آلفای کرونباخ برابر با ۰/۸۷. به دست آمده است.

#### مقیاس عزت‌نفس Cooper Smith<sup>۱</sup>

پرسشنامه عزت‌نفس (Cooper Smith) شامل ۵۸ ماده است که احساسات، عقاید یا واکنش‌های فرد را توصیف می‌کند و آزمودنی باید با این مواد با علامت‌گذاری در دو خانه «به من شبیه است (بلی)» یا «به من شبیه نیست (خیر)» پاسخ دهد؛ مواد هریک از زیرمقیاس‌ها عبارتند از مقیاس عمومی ۲۶ ماده؛ مقیاس اجتماعی ۸ ماده؛ مقیاس خانوادگی ۸ ماده؛ مقیاس تحصیلی و شغلی ۸ ماده

<sup>۱</sup> Self Esteem Scale

و مقیاس دروغ‌سنج ۸ ماده. نمرات زیرمقیاس‌ها و همچنین نمره کلی، امکان مشخص کردن زمینه‌های را که در آن افراد واجد تصویر مثبتی از خود هستند، فراهم می‌سازد (Cooper Smith, 1967). بررسی‌ها در ایران و خارج از ایران حاکی از این است که این آزمون از اعتبار و روایی قابل قبولی برخوردار است؛ (Harz and Golan, 1999) ضریب آلفای ۸ را برای نمره کلی آزمون گزارش کرده‌اند. (Edmondson et al, 2006) نیز ضریب همسانی درونی ۰/۸۶ تا ۰/۹۰ را برای آزمون عزت‌نفس کوپر اسمیت گزارش کرده‌اند؛ (Cooper Smith et al, 1990) ضریب بازآزمایی را بعد از پنج هفته ۰/۸۸ و بعد از ۱ سال ۰/۷۰ گزارش کرده‌اند؛ با روش بازآزمایی ضریب پایایی این آزمون در ایران با فاصله چهار هفته و دوازده روز به ترتیب ۰/۷۷ و ۰/۸۰ گزارش شده است. (PourShafi, 1991) با روش دونیمه کردن ضریب ۰/۸۷ را گزارش کرده است. شیوه نمره‌گذاری این آزمون به صورت صفر و یک است به این معنا که در برخی از سؤال‌ها پاسخ بلی یک نمره و پاسخ خیر صفر می‌گیرد و باقی سؤال‌ها به طور معکوس نمره‌گذاری می‌شوند. باید توجه داشت که هر آزمودنی که از ۸ سؤال فوق بیش از ۴ نمره بیاورد اعتبار آزمون پایین است. سوالات ۶-۱۳-۲۰-۲۷-۳۴-۴۱-۴۸-۵۵ مربوط به دروغ‌سنج می‌باشند. در این سوالات بلی یک نمره و پاسخ خیر صفر نمره می‌گیرد. ۲-۴-۵-۱۰-۱۱-۱۴-۱۸-۱۹-۲۱-۲۳-۲۴-۲۸-۲۹-۳۰-۳۲-۳۶-۴۵-۵۷ بقیه سؤالات هر پاسخ خیر «یک نمره» و پاسخ بلی «صفر» می‌گیرد.

همان‌طور که اشاره شد برای اعضای گروه آزمایش، مثبت‌نگری با تأکید بر آیات قرآن به صورت گروهی به مدت ۱۰ جلسه و هر جلسه به مدت ۹۰ دقیقه اجرا شد. عناوینی که در هر جلسه ارائه شد، به شرح زیر بود:

#### جدول (۱) شرح مختصر جلسات آموزش مثبت‌نگری با تأکید بر آیات قرآن

جلسه	عنوان کلی	محتوای جلسه
اول	آشناسازی	آشنایی رهبر و اعضا با یکدیگر؛ بیان اهداف، تعیین چارچوب‌ها، قواعد و هنجارهای گروه؛ درخواست از اعضا برای ارائه بازخورد متقابل با هدف شکل‌گیری ارتباط، تسهیل خودابرازگری و خودافشایی.
دوم	آشنایی با معنا و مفهوم مثبت‌اندیشی (تعریف، توضیح، مثال).	بحث در مورد مفاهیم اصلی مثبت‌اندیشی، تعریف مثبت‌اندیشی، ساختن دنیایی بهتر با مثبت‌اندیشی، شیوه برخورد مثبت و منفی با وقایع، آگاهی از مثبت‌گرایی، شناسایی علائم و نشانه‌های مثبت‌اندیشی، شناخت باورها، به زبان آوردن باورها، تجزیه و تحلیل دیدگاه فرد. ارائه تکلیف.
سوم	افکار مثبت در مدرسه و ارتباطات	تشکیل گروه‌های چهار نفری، دادن فرم‌های مخصوص به گروه‌ها برای نوشتن نقاط قوت و ضعف خود در ارتباط با دیگران و مدرسه، ارائه تکلیف به شکل پاسخ دادن به ۳ سؤال مشخص.
چهارم	مثبت بودن را بیاموزیم و آن را نهادینه کنیم.	بررسی تکلیف جلسه قبل، نوشتن عناوین تجربه و خاطره‌های مثبت مرتبط با مدرسه. اعضا باید حداقل در مورد پنج تجربه مثبت خود فکر کنند و عناوین کلی آن را بنویسند. سازگاری با مشکلات غیر قابل حل. دادن تکلیف
پنجم	تفکر مثبت و منفی	بررسی شیوه‌های یادگیری اندیشه‌های مثبت و جایگزینی آنها با تفکرات منفی، مقایسه مثبت‌نگری و منفی‌نگری از طریق بحث گروهی، بیان تجربه‌های خود از تفکرات منفی و مثبت در مورد مسائل مختلف و مقایسه احساس‌های خود در هر دو شیوه.
ششم	توجه کردن به نقاط قوت و امید با تأکید بر آیات قرآن.	مرور تکلیف جلسه قبل و بیان احساسات اعضا؛ آشنا کردن افراد با آثار و ویژگی‌های امید و ناامیدی از منظر قرآن، توجه دادن افراد به نقاط قوت خود با نظر به تأکید قرآن بر توانایی‌های انسان. دادن تکلیف: یادداشت نقاط قوتی که از خود سراغ داربد.

بررسی تکلیف جلسه قبل، بیان حداقل ۵ تا ۱۰ تجربه و خاطره مثبت برای اعضای گروه. گوش دادن به تجربیات خوب اعضای گروه، و استخراج ویژگی‌های مثبت و نقاط قوت یکدیگر از آنها. تکلیف: تمرین تمرکز بر خوبی‌ها و نقاط مثبت چیزهایی که با آن برخورد دارند و تهیه لیستی از همه نقاط قوت خود که تا به حال به آن پی برده‌اند.	بیان نقاط قوت و مثبت از دیدگاه خود فرد و دیگران و صحبت درباره نحوه استفاده از نقاط قوت در زندگی روزمره	هفتم
بررسی و بحث در مورد تکلیف جلسه قبل، دعا و اهمیت آن و بررسی تأثیرات دعا، آثار دعا، بیان تجارب خود در رابطه با آثار دعا، بیان فواید ایمان، بیان اجزای دعا کردن، بیات تفاوت بین امید و آرزو. دادن تکلیف.	آشنایی با مفهوم دعا و تأثیرات آن. آشنایی با مفهوم امید.	هشتم
کنترل درونی و بیرونی چیست؟ بیان ویژگی‌های کنترل بیرونی و درونی. سؤال از اعضا در مورد اینکه شکست‌هایی که تا به حال داشته‌اند بیشتر به کدام کنترل نسبت داده‌اند. تکلیف: بیان ۳ موقعیت از زندگی خود که با کنترل درونی و کنترل بیرونی ارتباط داشته است.	توانایی کنترل درونی و بیرونی فرد در برخورد با مسایل	نهم
بررسی فرآیند گروه از آغاز تا پایان؛ کاوش در احساسات اعضا نسبت به یکدیگر؛ ارزیابی اعضا از میزان دستیابی به اهداف و انتظاراتشان؛ اجرای پس‌آزمون؛ قدردانی و اختتام گروه.	اختتام	دهم

### نتایج

میانگین سن شرکت‌کنندگان گروه آزمایش ۱۵/۴۰ سال با انحراف معیار ۱/۳۳ و میانگین سنی شرکت‌کنندگان گروه گواه ۱۵/۳۳ سال با انحراف معیار ۱/۰۴ بود. بیشترین فراوانی در گروه آزمایش و گواه مربوط به دانش‌آموزان رشته تحصیلی انسانی بود به طوری که ۲۳/۳٪ (۷ نفر) در رشته تحصیلی علوم تجربی، ۵۰٪ (۱۵ نفر) در رشته تحصیلی علوم انسانی و ۲۶/۷٪ (۸ نفر) در رشته ریاضی مشغول به تحصیل بودند. همچنین از بین این ۳۰ نفر ۳۶/۷٪ (۱۱ نفر) کلاس اول دبیرستان، ۳۳/۳٪ (۱۰ نفر) کلاس دوم دبیرستان، ۲۰٪ (۶ نفر) کلاس سوم دبیرستان و ۱۰٪ (۳ نفر) مربوط به مقطع پیش‌دانشگاهی بودند؛ از نظر وضعیت اقتصادی دانش‌آموزان در طبقه متوسط قرار داشتند.

### جدول (۲) توصیف شاخص‌های آماری نمرات پیش‌آزمون و پس‌آزمون نمره تاب‌آوری و عزت‌نفس در دو گروه آزمایش و گواه (N=۳۰)

پس‌آزمون		پیش‌آزمون		شاخص‌های آماری	
انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	میانگین	گروه	متغیرها
۲/۲۶	۴۶/۱۳	۲/۲۸	۳۷/۶۶	آزمایش	تاب‌آوری
۱/۹۰	۳۷/۹۳	۱/۹۵	۳۷/۴۳	گواه	
۴/۲۴	۴۴/۰۹	۴/۰۲	۳۷/۷۳	آزمایش	عزت‌نفس
۳/۴۷	۳۷/۶۹	۳/۶۶	۳۷/۴۶	گواه	

همانطور که در جدول (۲) مشاهده می‌شود، شاخص‌های توصیفی نمره تاب‌آوری و عزت‌نفس در دو گروه نمونه آزمایش و گواه پیش‌آزمون و پس‌آزمون، گزارش شده است. که نتایج به دست آمده نشان از افزایش تاب‌آوری و عزت‌نفس پس از آموزش دارد.

### فرضیه اول

آموزش مثبت‌نگری با تأکید بر آیات قرآن بر تاب‌آوری پسران دوره متوسطه شهرستان ایزده تأثیر معناداری دارد.

جدول (۳) نتایج تحلیل کوواریانس تاثیر آموزش مثبت‌نگری با تأکید بر آیات قرآن بر تاب‌آوری پسران در دو گروه آزمایش و گواه (N=۳۰)

متغیر	منبع	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	نسبت F	سطح معناداری	مجذور اتا	توان آماری
تاب‌آوری	اثر پیش‌آزمون	۷۵/۵۴	۱	۷۵/۵۴	۳۹/۶۹	۰/۰۰۰	۰/۵۹	۱/۰۰
	اثر متغیر مستقل	۵۹/۵۱	۱	۵۹/۵۱	۳۱/۲۷	۰/۰۰۰	۰/۵۳	۱/۰۰
	خطا	۵۱/۳۸	۲۷	۱/۹۰	-	-	-	-
	کل تصحیح شده	۴۲۶۱۵/۰۰	۳۰	-	-	-	-	-

همانگونه که در جدول فوق مشاهده می‌گردد مقدار آماره آزمون اثرمتغیر مستقل برابر با  $F=31/27$  گردیده است که چون  $p=0/000 < 0/01$  این مقدار معنادار شده است. بنابراین بین تاب‌آوری دانش‌آموزان پسر در دو گروه کنترل و آزمایش در مرحله پس‌آزمون پس از حذف تأثیر پیش‌آزمون تفاوت معنادار وجود دارد و آموزش مثبت‌نگری با تأکید بر آیات قرآن بر تاب‌آوری دانش‌آموزان در مرحله پس‌آزمون تأثیر معناداری داشته است. میزان این تأثیر بنا به ستون مجذور ضریب اتا برابر با ۵۹ درصد می‌باشد.

#### فرضیه دوم

آموزش مثبت‌نگری با تأکید بر آیات قرآن بر عزت‌نفس پسران دوره متوسطه شهرستان ایزه تأثیر معناداری دارد.

جدول (۴) نتایج تحلیل کوواریانس تاثیر آموزش مثبت‌نگری با تأکید بر آیات قرآن بر عزت‌نفس پسران در دو گروه آزمایش و گواه (N=۳۰)

متغیر	منبع	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	نسبت F	سطح معناداری	مجذور اتا	توان آماری
عزت‌نفس	اثرپیش‌آزمون	۱/۳۵	۱	۱/۳۵	۲/۶۲	۰/۱۱	۰/۰۶	۰/۳۵
	اثر متغیر مستقل	۱۴/۳۶	۱	۱۴/۳۶	۲۷/۹۰	۰/۰۰۰	۰/۴۳	۰/۹۹
	خطا	۱۹/۰۴	۲۷	۰/۵۱	-	-	-	-
	کل تصحیح شده	۴۰۰/۰۰	۳۰	-	-	-	-	-

همانگونه که در جدول فوق مشاهده می‌گردد مقدار آماره آزمون اثر متغیر مستقل برابر با  $F=۲۷/۹۰$  گردیده است که چون  $p=0/000 < 0/01$  این مقدار معنادار شده است. بنابراین بین عزت‌نفس دانش‌آموزان در دو گروه کنترل و آزمایش در مرحله پس‌آزمون پس از حذف تأثیر پیش‌آزمون تفاوت معنادار وجود دارد و آموزش مثبت‌نگری با تأکید بر آیات قرآن بر عزت‌نفس

دانش‌آموزان در مرحله پس‌آزمون تاثیر معناداری داشته است. میزان این تاثیر بنا به ستون مجذور ضریب اتا برابر با ۴۳ درصد می‌باشد.

### فرضیه سوم

آموزش مثبت‌نگری با تأکید بر آیات قرآن بر ابعاد عزت‌نفس (عمومی، اجتماعی، خانوادگی، شغلی- تحصیلی) پسران دوره متوسطه دوم شهرستان ایذه تأثیر معناداری دارد.

جدول (۵) نتایج آزمون تحلیل کوواریانس آموزش مثبت‌نگری با تأکید بر آیات قرآن بر ابعاد عزت‌نفس (عمومی، اجتماعی، خانوادگی، شغلی- تحصیلی) در گروه‌های آزمایش و گواه

ابعاد	منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	آماره آزمون	p	ضریب اتا
عزت نفس عمومی	اثرپیش آزمون	۴۳/۷۲	۱	۴۳/۷۲	۵۷/۴۶	۰/۰۰۰	۰/۶۸
	اثرمتغیرمستقل	۷۸/۱۱	۱	۷۸/۱۱	۱۰۲/۶۷	۰/۰۰۰	۰/۷۹
عزت نفس اجتماعی	اثرپیش آزمون	۱۵/۲۱	۱	۱۵/۲۱	۹۰/۸۰	۰/۰۰۰	۰/۷۷
	اثرمتغیرمستقل	۱۳/۷۹	۱	۱۳/۷۹	۸۲/۳۴	۰/۰۰۰	۰/۷۵
عزت نفس خانوادگی	اثرپیش آزمون	۵/۳۷	۱	۵/۳۷	۱۲/۸۴	۰/۰۰۱	۰/۳۲
	اثرمتغیرمستقل	۸/۵۷	۱	۸/۵۷	۲۰/۴۹	۰/۰۰۰	۰/۴۳
عزت نفس تحصیلی-شغلی	اثرپیش آزمون	۱۰/۵۱	۱	۱۰/۵۱	۲۷/۹۸	۰/۰۰۰	۰/۵۰
	اثرمتغیرمستقل	۱۴/۲۲	۱	۱۴/۲۲	۳۷/۸۴	۰/۰۰۰	۰/۵۸

همانگونه که در جدول فوق مشاهده می‌گردد چون در تمامی ابعاد عزت‌نفس مقدار آماره آزمون اثر متغیر مستقل در مرحله پس‌آزمون معنادار شده ( $p < 0/01$ ) است بنابراین بین ابعاد عزت‌نفس در دانش‌آموزان پسر در دو گروه کنترل و آزمایش در مرحله پس‌آزمون پس از حذف تأثیر پیش‌آزمون تفاوت معنادار وجود دارد و آموزش مثبت‌نگری با تأکید بر آیات قرآن بر تمام ابعاد عزت‌نفس در مرحله پس‌آزمون تأثیر معناداری داشته است. میزان این تأثیر برای ابعاد عزت‌نفس عمومی، عزت-نفس اجتماعی، عزت‌نفس خانوادگی و عزت‌نفس تحصیلی-شغلی بنا به ستون مجذور ضریب اتا به ترتیب برابر با ۷۹، ۷۵، ۴۳ و ۵۸ درصد می‌باشد.

### بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف بررسی تأثیر آموزش مثبت‌نگری با تأکید بر آیات قرآن بر تاب‌آوری و عزت‌نفس پسران دوره متوسطه دوم شهرستان ایذه انجام گرفت. به منظور آزمایش فرضیه‌های مرتبط

با این هدف، نتایج حاصل از تحلیل کوواریانس نشان داد که آموزش مثبت‌نگری با تأکید بر آیات قرآن بر تاب‌آوری و عزت‌نفس دانش‌آموزان تأثیر معناداری دارد.

همچنان که در جدول (۳) مشاهده می‌شود، چون نسبت  $F$  محاسبه شده ( $۳۱/۲۷$ ) از ( $F_{0.01}$ ) با معیار ( $۷/۶۴$ ) و با درجه آزادی ۲۷ بزرگتر است، بنابراین فرض صفر رد شده و با  $۹۹\%$  اطمینان نتیجه می‌گیریم که آموزش مثبت‌نگری با تأکید بر آیات قرآن باعث افزایش تاب‌آوری در گروه آزمایشی گذاشته و نتیجه گرفته می‌شود که بین نمرات میانگین دو گروه تفاوت معناداری وجود دارد. و این مسئله اثربخش بودن آموزش مثبت‌نگری با تأکید بر آیات قرآن بر تاب‌آوری رابر اعضای گروه نمونه تأیید می‌کند. بنابراین نتایج پژوهش حاضر فرضیه‌ی پژوهشگر را تأیید نمود. نتایج حاصل از این پژوهش با نتایج به دست آمده از پژوهش‌های (Rahimi, 2012)، (Chavoshi, 2008)، (Ebadi et al, 2009)، (Jokar et al, 2010)، (Moradi, 2013)، (Khatiri, 2016)، (Hosseini Ghomi and Salimii Bajestani, 2011)، (Casper and Panol, 2009)، (Kare, 2006) و (Chang, 2003) همسو و هماهنگ است. (Kare, 2006) نشان داد که مطالعات آزمایشگاهی با مثبت‌نگری، به رفتارهای انعطاف‌پذیر و تاب‌آوری بیشتر منجر می‌شود. (Ebadi et al, 2009) نشان دادند، کاربرد مثبت‌نگری با تأکید بر آیات قرآن بر تاب‌آوری زنان مطلقه شهر اهواز مؤثر بوده و تأثیر آموزش مورد نظر، با توجه به نتایج آزمون پیگری، از ثبات لازم برخوردار بوده است.

در تبیین نتایج این فرضیه می‌توان گفت استفاده از نظریه‌های مثبت‌درمانی و شناختی و استفاده از آیات نورانی و امیدبخش قرآن کریم بسیار اثرگذار و توانبخش است. ذکر آیاتی که اشاره به توانمندی‌ها، خودشناسی، استعداد و ارزشمندی، نعمت عقل و اندیشه دارد باعث معنایابی دانش‌آموزان در زندگی شده و احساس خودارزشمندی و توانمندی مقابله با سختی‌ها و تاب‌آوری را در آنان تقویت کرده و رشد می‌دهد. وعده‌های راستین خداوند به شکیبایان و مؤمنان، دیدگاه مثبت قرآن به انسان و بحث و گفتگو و بازخورد در کلاس‌های آموزشی، موجب افزایش ایمان به خدا، اطمینان قلبی و توکل به خدا و پشت‌گرمی به نیروی لایزال او، سختی‌ها و مشکلات را در نظر گروه آزمایش بی‌مقدار، ضعیف و قابل حل جلوه می‌دهد و تاب‌آوری نوجوانان را افزایش می‌دهد. اشاره به آیاتی که در مورد آزمایش انسان بوسیله سختی‌ها بود در طول کلاس‌ها آرامش و لبخند اطمینان را در چهره اعضای گروه نمایان می‌کرد. به نظر می‌رسید با استفاده از مثبت‌نگری و آیات هدایتگر قرآن افسردگی، ناامیدی، احساس تنهایی و ضعف و بدبینی، جای خود را به شادی، نشاط، و توان مضاعف برای مقابله با مشکلات و حل آنها می‌دهد.

از سویی آموزش روان‌شناسی مثبت‌نگر، روش جدیدی از پردازش شناختی و تنظیم هیجان‌ها را فراهم می‌کند؛ مشکلات میان‌فردی و روانی را کاهش می‌دهد. عنصر اساسی مداخله روان‌درمانی

مثبت‌نگر شامل آموزش مراجعان برای هدایت توجه‌شان به سمت هیجان‌های مثبت و ایجاد منابع مثبت است. به عبارتی، افزایش هیجان‌های مثبت منجر به روش‌های سازگارانه‌تر پاسخ به موقعیت‌های دشوار و افزایش تاب‌آوری می‌شود. در نهایت، این امر به افزایش کیفیت زندگی و کاهش نشانگان منفی منجر خواهد شد.

آموزش مثبت‌نگری با تأکید بر آیات قرآن باعث می‌شود که افراد در مواجهه با ناملایمات و تغییرات زندگی موفق شوند. آموزش مثبت‌نگری دانش‌آموزان را قادر به اداره کردن و شناختن محیط برای غلبه بر فشارهای زندگی و برآورده کردن ضروریات می‌کند. آنها قادر به سازگاری سریع و شناخت وضعیت، فهم روشن وقایع، برقراری ارتباط و عمل انعطاف‌پذیر می‌شوند. آنها مهارت‌های حل مسئله را به خوبی می‌دانند، اعتماد به نفس بالایی دارند و بیشتر روی نقاط قوت خود متمرکز می‌شوند تا نقاط ضعف. مثبت‌نگری دانش‌آموزان را قادر می‌سازد تا با مشکلات و ناملایمات مواجه شوند، بدون اینکه دچار آسیب شوند و این موقعیت‌ها را تبدیل به فرصتی برای رشد و ارتقای شخصیت خود کنند. بنابراین می‌توان چنین نتیجه گرفت که دین از ضمیر ناخودآگاه انسان ریشه می‌گیرد و اطمینان، امید و قدرت را در شخص قوت و خصوصیات اخلاقی و معنوی را در او استحکام می‌بخشد و پایگاه بسیار محکمی در مقابل مشکلات، مصایب و محرومیت‌های زندگی ایجاد می‌کند. داشتن هدف و معنا در زندگی، احساس تعلق داشتن به معنای والا، امیدواری به یاری خداوند در موقعیت‌های مشکل‌زای زندگی، بهره‌مندی از حمایت‌های اجتماعی و معنوی، تأکید بر جنبه‌ها و ویژگی‌های مثبت خود به جای جنبه‌های منفی همگی از جمله روش‌هایی هستند که دانش‌آموزان با دارا بودن آنها می‌توانند در رویارویی با حوادث تنش‌زای زندگی آسیب کمتری را متحمل شوند.

همانگونه که در جدول (۴) مشاهده می‌شود، چون نسبت F محاسبه شده (۲۷/۹۰) از (F<sub>0.01</sub>) با معیار (۷/۶۴) و با درجه آزادی ۲۷ بزرگتر است، بنابراین فرض صفر رد شده و با ۹۹٪ اطمینان نتیجه می‌گیریم که آموزش مثبت‌نگری با تأکید بر آیات قرآن باعث افزایش عزت‌نفس در گروه آزمایش شده و نتیجه گرفته می‌شود که بین نمرات میانگین دو گروه تفاوت معناداری وجود دارد. بنابراین فرضیه پژوهش در خصوص تأثیر مثبت‌نگری با تأکید بر آیات قرآن بر افزایش عزت‌نفس تأیید شد.

نتایج حاصل از این پژوهش با نتایج به دست آمده از پژوهش‌های دیگر که اثربخشی آموزش مثبت‌نگری بر عزت‌نفس را نشان داده‌اند همسو و هماهنگ است. این نتایج با یافته پژوهش‌های (Aghaei, 2012)، (Khodayari Fard, 2012)، (Seligman, 1996)، (Smith, 2006)، و (Chang, 2006) همخوانی دارد. (Smith, 2006)<sup>۱</sup> در پژوهش خود نشان داد که آموزش مثبت‌نگری باعث بهبود

<sup>1</sup> Smith

عزت‌نفس و معنای زندگی می‌شود و همین‌طور اضطراب و افسردگی را کاهش می‌دهد. (Chang, 2003)<sup>۱</sup> در تحقیقی دریافت که هر چه فرد در علت‌یابی رویدادهای مثبت و منفی، بر نقاط قوت خود تأکید کند و مثبت‌اندیش باشد، عزت‌نفس بیشتری خواهد داشت.

در تبیین یافته‌های فرضیه پژوهش حاضر می‌توان به این نکته اشاره کرد که خواندن قرآن و تدبر در آیات آن و به خصوص آیاتی که به مثبت‌نگری اشاره دارد، نه تنها معنویت افراد را بالا می‌برد بلکه در زندگی به انسان کمک می‌کند که خود را بهتر بشناسد. قرآن کریم با تأکیدی که بر مثبت‌اندیشی دارد از جهات مختلف بر روی حالات روحی و روانی انسان و عزت‌نفس او تأثیر می‌گذارد. توجه به نقاط قوت و تجارب خوب و شیرین گذشته، احتمال بروز برداشت‌های شخصی مثبت‌تر را از خویش افزایش می‌دهد و همین امر سبب می‌شود که افراد قادر به پذیرش مسئولیت بیشتر در قبال اعتبار و ارزش خود شوند، به درک کامل و بهتری از خویشتن نایل آیند و عزت‌نفس بیشتری داشته باشند. شیوه مثبت‌نگری با تأکید بر درک آیات قرآن به گونه‌ای است که سبب می‌شود فرد وضعیت خود را با برداشت‌های شخصی مثبت‌تر تشریح کند. به ویژه زمانی که از فرد خواسته می‌شود اعتبار هر یک از نقاط قوت خویش را با ارائه دو معیار به اثبات برساند. اولین معیار عبارت است از ارائه شواهدی دال بر وجود شباهت‌ها و همانندی‌ها. از فرد خواسته می‌شود تا حداقل سه تجربه خوب خود را ذکر کند که در آنها نقاط قوت مورد بحث، عامل اساسی بروز آن حادثه خوب بوده است. دومین ملاک این است که شخص به وضوح بتواند علت رجحان مشخصی را برای استفاده از آن نقاط قوت خاص در آن شرایط و حوادث ذکر کند. وقتی افراد گروه به بررسی تعدادی از حوادث مشابه و تجارب خوب خود می‌پردازند و قدرت بیان و توجیه این تجارب را پیدا می‌کنند، یعنی می‌توانند برداشت‌های شخصی خود را از خویشتن تبیین کنند و علت تمایز این تجارب از تجربه‌های دیگر را توجیه کنند و عزت‌نفس بیشتری پیدا کنند.

آموختن اینکه پس از هر شکست، چگونه مسیر افکار خود را به سمت خوش‌بینی و مثبت‌نگری سوق دهیم، مهارتی دائمی به ما می‌دهد تا بتوانیم بر ناامیدی غلبه نماییم، کنترل بیشتری بر مسائل داشته باشیم و از تاب‌آوری بیشتری برخوردار باشیم. سطح خوشبینی و مثبت‌اندیشی عمیقاً می‌تواند اتفاقی را که می‌خواهد رخ نماید، تغییر دهد و به فرد کمک نموده تا به اهداف از پیش تعیین شده‌ی خود برسد. آموزش مثبت‌نگری با تأکید بر آیات قرآن و آموزه‌های اسلامی به دانش‌آموزان کمک می‌کند تا از طریق اندیشیدن در معانی و مضامین آیات و روایات، علاوه بر تقویت خوشبینی به الطاف پروردگار و توکل به او، با شناسایی نقاط قوت و توانمندی‌های خویش، بتوانند امیدواری بیشتری کسب نمایند و بر این اساس، چشم‌انداز خوشبینانه‌تری از آینده‌ی خود داشته باشند. دیدن آینده‌ای

<sup>۱</sup>Chang

روشن می‌تواند قدرت تحمل مشکلات را افزایش داده و تلاش‌ها را برای دستیابی به اهداف، مضاعف نماید. برای رسیدن به مثبت‌نگری، تکیه‌گاه و زمینه‌ی فکری لازم است که چیزی جز ایمان به خدا و دین‌باوری نیست. کسی که به خدا و روز جزا اعتقاد داشته باشد زندگی او معنا پیدا می‌کند. شیوه‌ی مثبت‌نگری با تأکید بر آیات قرآن به گونه‌ای است که سبب می‌شود، فرد وضعیت خود را با برداشت‌های شخصی مثبت‌تر تشریح کند. افراد خوشبین انتظار کمک و دستگیری در شرایط سخت از خدا و از روش‌های مقابله ذهنی مثل دعا و امید استفاده می‌کنند و رخدادها را در ارتباط با خدا مثبت ارزیابی می‌نمایند و به خواست خدا رضایت می‌دهند، چون به آینده امیدوارند.

همچنان که در جدول (۵) مشاهده شد، با در نظر گرفتن نمرات پیش‌آزمون به عنوان متغیر پراش (کمکی) آموزش مثبت‌نگری با تأکید بر آیات قرآن بر ابعاد عزت‌نفس پسران توانسته است به‌طور معناداری باعث افزایش ابعاد عزت‌نفس (عمومی، اجتماعی، خانوادگی، شغلی-تحصیلی) در پسران مورد پژوهش در مرحله پس‌آزمون شود ( $P \leq 0/000$ ) و میزان تأثیر در مرحله پس‌آزمون ۷۸ درصد بوده است؛ یعنی ۷۸ درصد از واریانس نمرات پس‌آزمون ابعاد عزت‌نفس (عمومی، اجتماعی، خانوادگی، شغلی-تحصیلی) مربوط به آموزش مثبت‌نگری با تأکید بر آیات قرآن بوده است.

نتایج به دست آمده از این پژوهش با نتایج به دست آمده از پژوهش (Aghaei, 2012)، (Khodayari Fard, 2012)، (Smith and chang, 2003) همخوانی دارد. نتیجه‌ی این فرضیه با یافته‌های (Seligman et al, 1996) روی ۱۴۲ نوجوان ۱۰ تا ۱۶ ساله، مبنی بر این که آموزش مهارت‌های خوش‌بینی و مثبت‌اندیشی موجب ارتقای عزت‌نفس و مسئله‌گشایی در کودکان و نوجوانان می‌شود و پژوهش (Khodayari Fard, 2012) که با کاربرد روش مثبت‌نگری در درمان، افرادی که به گونه‌ای مثبت‌تر به تشریح وضعیت خود پرداختند، از اعتماد به نفس بیشتری برخوردارند هماهنگ و همسو است.

در تبیین نتایج این فرضیه می‌توان گفت که همگام با افزایش تعداد تجارب خوب، نظام برداشت‌های شخصی نوجوانان گسترش و تعمیم می‌یابد و نوجوانان از این پس قادر به توصیف و تشریح خویشتن به گونه‌ای مثبت‌تر خواهند بود. آیات قرآن نیز با تأکید بیشتر بر توانایی‌ها و استعداد‌های انسان، نوجوانان را در این زمینه یاری می‌کند. همچنین بنا بر نظر سلیگمن که معتقد است "آموختن این که پس از هر شکست چگونه مسیر افکار خود را به سمت خوشبینی سوق دهیم، مهارتی دائمی به ما می‌دهد که بتوانیم بر افسردگی و ناامیدی غلبه کنیم و همچنین ما را یاری می‌دهد که از سلامت و عزت‌نفس بیشتری برخوردار باشیم.

از سویی، شکست‌هایی که نوجوانان در طول زندگی تجربه می‌کنند باعث افسردگی، بدبینی، برداشت‌ها و قضاوت‌های منفی در آنها می‌شود. مثبت‌گرایی با تأکید بر آیات قرآن، این افراد را یاری

می‌کند تا به ایجاد و تقویت توانمندی‌ها و بهترین‌ها در زندگی با هدف کنترل نقاط ضعف و اصلاح جنبه‌های بد زندگی بپردازند. به نوجوانان کمک می‌شود تا بتوانند بر آسیب‌ها غلبه کنند و عزت‌نفس بیشتری داشته باشند، و به افرادی که آسیب ندیده‌اند هم کمک می‌شود تا یک زندگی رضایت‌بخش و مطلوب داشته باشند، در کل، در پی نوعی توازن و تعادل حیاتی در اعمال و رفتار و معرفت افراد است. به علاوه خوشبینی و مثبت‌اندیشی می‌تواند سیستم ایمنی بدن و در نتیجه سلامتی را افزایش دهد و منجر به عملکرد بهتر اجتماعی و در نتیجه عزت‌نفس اجتماعی شود؛ زیرا خوشبینی با فقدان انزوای اجتماعی و روابط دوستی بادوام و ماندگار رابطه مثبت دارد. علاوه بر این در روابط صمیمانه‌ی میان افراد می‌تواند رضایتمندی از این روابط را به طور مثبت پیش‌بینی کند.

همچنین در تبیین این یافته می‌توان گفت که به نظر می‌رسد علاوه بر فواید گروه درمانی و تأثیر چشمگیر مؤلفه‌های مثبت‌اندیشی با تأکید بر آیات قرآن در روند شکل‌گیری اعتماد به نفس، و عزت‌نفس مهیا بودن عواملی همچون نحوه رفتار و برخورد مناسب والدین و معلمان، میزان درک، آگاهی و تلاش خود دانش‌آموزان در رسیدن به این نتیجه مؤثر بوده است. براساس نتایج پژوهش می‌توان چنین استنباط نمود که آموزش مثبت‌نگری به منظور تقویت و بهبود ارتباط مثبت با خود، ارتباط مثبت با دیگران و زندگی و نیز افزایش عزت‌نفس می‌تواند کمک‌کننده باشد. همچنین آموزش خوش‌بینی و مثبت‌نگری، فرد را تشویق می‌کند تا تجربه‌های مثبت و خوب خود را باز شناسد و نقش آن را در افزایش و ارتقای احترام به خود و دیگران و عزت‌نفس باز شناسد. آنها همچنین می‌آموزند تا دانش‌آموزان در جهان، موضعی فعال اتخاذ کنند و زندگی خود را شخصاً شکل دهند.

از محدودیت‌های عمده این پژوهش، عدم مقایسه این رویکرد با سایر رویکردهای موجود در افزایش تاب‌آوری و عزت‌نفس دانش‌آموزان، برای معرفی بهترین رویکرد درمانی می‌باشد. از محدودیت‌های قابل توجه دیگر پژوهش، عدم برخورداری گروه کنترل از جلسات مشاوره معمولی به منظور حذف اثر درمانی انتظار گروه درمانی است که به دلیل محدودیت وقت و امکانات میسر نبود. علی‌رغم محدودیت‌های ذکر شده، پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آتی این نکات مورد توجه قرار گیرد و اثربخشی این گروه درمانی با سایر روش‌های گروهی و در جمعیت‌های مختلف مقایسه شود. همچنین با توجه به اثربخش بودن این رویکرد پیشنهاد می‌شود مشاوره گروهی مثبت‌نگر با تأکید بر آیات قرآن بر روی دیگر ویژگی‌های روان‌شناختی دانش‌آموزان بررسی گردد و چون این رویکرد از جمله رویکردهای کوتاه‌مدت می‌باشد، لذا استفاده از این رویکرد توسط مشاوران مدارس توصیه می‌گردد.



### References

- Adib, Nastaran (1995). Review and role of group counseling in raising adolescences' self – esteem. M.A. thesis. Tehran: Allameh Tabatabaei University. [In Persian]
- Azimi Pour, Parisa (2009). Studying the Effect of Enneagram Education on Increasing the Perception of Al-Zahra University Students. Consulting and guidance discipline M.A thesis, Al-Zahra University, Faculty of Educational and Psychology. [In Persian]
- Barandeh, Nasim (2009). Impact of Group Counseling on the Way of Solution and Reducing Occupational Stress of Female Employees of the Ghalamchi Scientific Foundation.
- Barnet, I. (2009). Whendeat enters thetherapeutic space: Existential perspectives in psychotherapy and counseling. ny :routledge.
- Bannink, F.P. (2008). Posttraumatic success: solution-focused Brief Therapy. Journal permissions Oxford University. Brief Treatment and crisis intervention Advance Access published.
- Cheung, S. (2005). Strategic and solution-focused therapy. In M.Harrey (Eds), Handbook of couple therapy (pp 194-208). New Jersey: John Wiley.
- Cook, B.J. & Kaffenberger, C. J. (2007). A solution-focused counseling and study skills program for middle school. Professional school cownseling; Dec 2003; 7,2; career and Technical Education.
- Conoley, C. W; Graham. M; New. T; Graig, M. C: Pori, A; Cardin, s. A; Brossart, D. F. & Parker, R. L. (2003). Solution-focused family therapy with the three aggressive and oppositional acting children: An N=1 empirical study. Family process, 2t (3).361-374.
- Consulting M.A Thesis of university of science and research of Islamic Azad University of Tehran, Faculty of Educational and Psychology. [In Persian]
- Corey, Gerald. (2005). Family Therapy theories. Trans. Seyed Mohammadi. Tehran: Ravan Publication. [In Persian]
- Corey, Gerald. (2012). Theory and Application of Group Counseling. Trans. Kianosh Zaharakar, Farshad Mohsenzadeh, Ahmad Heydarnia, Alireza Boustani pour and Sami (2014). Tehran: Virayesh Publication. [In Persian]
- Damon, W. & Hart, D. (1991). Self-Understanding in childhood Adolescence. Canada: Cambringe University Press.
- Davis, Tommy E and Osborne, Cena J. School Counseling with a Solution - Based approach. Trans. Adib, Nastaran and Mohammadnazari, Ali (2007). Tehran: Elm publication. [In Persian]
- Dibaeian, Shahrzad (2005). The Effectiveness of a Solution - Based Cure on Increasing Marital Satisfaction. Family counseling M.A thesis, Allameh University. [In Persian]

- Eysenck, H.G and Willson, G (1985). Self-examination. Trans. Ghahreman, Shahab (1995). Tehran: ShabAviz pub. [In Persian]
- Ferderik, V.T. (2008). Solution-focused brief therapy and the kingdom god: Acoomological Integration. *Pastoral psycho*, 56, 413-419.
- Ghaffari, Abolfazl; Behrouzifar, Javad; Naroei, Parak. (2010). The Influence of the Existential Therapy Group on the Individual's Perception of Self and the Struggle for Personal Growth. Ferdosi University of Mashhad: Faculty of Educational and Psychology. [In Persian]
- Guterman, J. T. & Rudes, J. (2005). A solution-focused approach to rational emotive behavior therapy: Toward a theoretic integration. *Journal of rational-emotive & cognitive-behavioral therapy*, vol. 23. No. 3. fall2005.
- Joshan Lou, Mohsen; Ghaedi, GholamHossein. (2009). Psychometrics Measures for Individual Development. *Journal of Behavioral Sciences*. 3<sup>rd</sup> period. 121-125. [in Persian]
- Julia, D. & Robert, S. S.(2010). Solution-Focused Brief Therapy: Impacts on Academic and Emotional Difficulties. *Journal of educational research*: pp 309-326.
- Kraaij, V., Garnefski, N., Schroevers, M. J., van der Veek, S. M., Witlox, R., & Maes, S. (2008). Cognitive coping, goal self-efficacy and personal growth in HIV-infected men who have sex with men. *Patient Education and Counseling*, 72(2), 301-304.
- Luyckx, K., & Robitschek, C. (2014). Personal growth initiative and identity formation in adolescence through young adulthood: Mediating processes on the pathway to well-being. *Journal of adolescence*, 37(7), 973-981.
- Martin, A, J, (2002). The student motivation scale: A tool for measuring and enhancing motivation, *Australian Journal of Guidance and Counseling*, 11(1). 1- 20.
- Mirjalili, Bibi Fateme (2009). The Effectiveness of Group Counseling with a Solution - Based Approach Focuses on improving the Educational Work of Secondary School - Based Girls of Yazd. M.A thesis, Allame University. Faculty of Educational and Psychology
- Mohseni, NikChehreh (1996). *My Understanding from Childhood to Adulthood*. Tehran: Be'sat publication. [In Persian]
- Mudd, J.(2000). Solution-focused therapy and communication skills train and integrated approach couples. Faculty of Virginia polytechnic and state university.
- Murdere, M & Saks, k. (2006). The impact of negative affectivity on quality of life and relationship fulfillment in Estonia. *Journal of research in personality*. 39 (3) : 336-353.
- Nelson. (2001). Efection focus solves solution at increase marital problem. The Co evolution of the family. *Journal of personality*. Chicago, pp.28-60.

- Secord, poll .f. ba O Hanlon, W.H. & Weiner – Davis, M. (1989). In search of solution: A new direction in psychotherapy. New York: Norton.
- Secord, poll .f. bake mend, Carl. W. And each us, h. Todd (2007). Channing the self-understanding of person: effect of enneagram on the self-understanding of person. Journal of abnormal and social psychology. Volume 68, Issue 4.
- Sprinthall, N .A. & Collins, W.A, (1995).« Adolescent psychology: A developmental view». New York: MC Grew-Hill, Third Edition.
- Ryff, C. D. (2014). Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia. Psychotherapy and psychosomatics,83(1), 10-28.
- Westman, B., Bergenmar, M., & Andersson, L. (2006). Life, illness and death—existential reflections of a Swedish sample of patients who have undergone curative treatment for breast or prostatic cancer. European Journal of Oncology Nursing, 10(3), 169-176.